

Pechuga de pollo en brocheta

Alimento	Medida	Calorías
Pollo	30 gr	185
Verdura cruda	libre	
Elote amarillo	½ taza	
Mango picado	1 taza	
Agua Potable	libre	

Sardinas entomatadas

Alimento	Medida	Calorías
Sardina	1 pieza (38 gr.)	200
Galletas saladas	4 piezas	
Verdura cruda	libre	
Naranja	1 pieza	
Agua potable	libre	

Surimi

Alimento	Medida	Calorías
Surimi	1 barra (66 gr.)	197
Tostada horneada	2 piezas	
Naranja	2 piezas	
Agua potable	Libre	

Nuggets de soya sin freír

Alimento	Medida	Calorías
Nuggets de soya	3 piezas	195
Verdura cruda	libre	
Elote	1/2 taza	
Agua Potable	Libre	

Media torta de jamón y panela

Alimento	Medida	Calorías
Bolillo sin migajón	½ bolillo (25 gr)	199
Queso panela	1 rebanada (30 gr)	
Jamón	1 rebanada	
Verdura cruda	libre	
Mostaza	libre	
Melón	1 taza	
Agua potable	libre	

Paté de pollo

Alimento	Medida	Calorías
Paté de pollo	8 cditas. (35 gr.)	200
Pan integral	1 rebanada	
Melón	1 taza	
Agua potable	Libre	

Burrito de carne con chile

Alimento	Medida	Calorías
Carne con chile	30 gr de res	205
Tortilla de harina integral	1 pieza (25g)	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Orejón de pera	25 gr	
Agua potable	libre	

Sopa fría

Alimento	Medida	Calorías
Sopa de coditos	½ taza cocida	195
Jamón	1 rebanada	
Crema agria	1 cda. (13 gr.)	
Verdura cruda	libre	
Guayaba	3 piezas	
Agua potable	libre	

Mollete de frijol

Alimento	Medida	Calorías
Bolillo	½ pieza	218
Queso mozzarella	15 gr	
Frijol molido sin grasa	1/4 de taza	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Manza	1/2 pieza	
Agua potable	libre	

Medio hotdog

Alimento	Medida	Calorías
Pan media noche	½ pieza	196
Salchicha	½ pieza	
Verdura cruda	libre	
Mostaza	libre	
Palomitas de maíz	1 taza	
Sandía	1 taza	
Agua potable	libre	

Burrito de frijol

Alimento	Medida	Calorías
Frijol molido	1/3 de taza	205
Tortilla de harina integral	1 pieza (25g)	
Uvas	1/2 taza	
Agua potable	libre	



SEC
Secretaría
de Educación y Cultura

Opciones de REFRIGERIOS para PREESCOLAR

216-239 calorías



Taquitos de barbacoa

Alimento	Medida	Calorías
Barbacoa	30 gr de res	185
Tortilla de maíz	1 pieza	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Manzana pequeña	1 pieza	
Agua potable	libre	

Burrito de picadillo de pollo

Alimento	Medida	Calorías
Picadillo	30 gr de pollo	185
Tortilla de harina integral	1 pieza (25g)	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Pera picada	1 taza	
Agua potable	libre	

Burrito de machaca

Alimento	Medida	Calorías
Machaca	15 gr de res	230
Tortilla de harina integral	1 pieza (25g)	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Plátano	1 pieza	
Agua potable	libre	

Espagueti con carne

Alimento	Medida	Calorías
Espagueti	½ taza cocida	204
Carne molida	15 gr	
Salsa de tomate	libre	
Fresas	1 taza	
Agua potable	libre	

Quesadilla

Alimento	Medida	Calorías
Tortilla de harina integral	1 pieza	190
Queso Chihuahua	15 gr	
Verdura fresca	libre	
Toronja	1 pieza	
Agua potable	libre	

Tostada de picadillo de res

Alimento	Medida	Calorías
Picadillo	30 gr de res	205
Tostada horneada	2 piezas	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Manzana	1 pieza	
Agua potable	libre	

Burrito de carne deshebrada

Alimento	Medida	Calorías
Carne de res	30 gr	205
Tortilla de harina integral	1 pieza (25g)	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Naranja	1 pieza	
Agua potable	libre	

Tostada de ceviche

Alimento	Medida	Calorías
Ceviche de pescado	50 gr de pescado	296
Tostada horneada	2 pieza	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Durazno	2 piezas	
Agua potable	libre	

Enchilada de queso

Alimento	Medida	Calorías
Tortilla de maíz	1 pieza	208
Queso Oaxaca	15 gr	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Sandía	1 taza	
Palomitas de maíz	1 taza	
Agua potable	libre	

Banderilla

Alimento	Medida	Calorías
Salchicha	1 pieza	182
Verdura cruda	libre	
Mostaza	libre	
Yogurt	½ taza	
Melón	1 taza	
Agua potable	libre	

Salpicón

Alimento	Medida	Calorías
Salpicón	30 gr de res	191
Galleta salada	4 piezas	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Sandía	1 taza	
Agua potable	libre	

Media hamburguesa

Alimento	Medida	Calorías
Pan de hamburguesa	½ pieza	205
Carne molida de res	30 gr	
Verdura cruda	libre	
Mostaza	libre	
Papaya	1 taza	
Agua potable	libre	

Coctel de elote

Alimento	Medida	Calorías
Elote cocido	½ taza	183
Caldo	libre	
Queso cotija	1 cucharada	
Mango picado	1 taza	
Agua potable	libre	

Ensalada de pollo

Alimento	Medida	Calorías
Pollo	50 gr	207
Galletas saladas	4 piezas	
Verdura cruda	libre	
Orejones de manzana	25 gr	
Agua potable	libre	

Burrito de papa

Alimento	Medida	Calorías
Papa cocida	1/4 de taza	210
Tortilla de harina integral	1 pieza (25g)	
Banderilla (salchicha)	1 pieza	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Mandarina	1 pieza	
Agua potable	libre	

Caldo de pollo con verduras

Alimento	Medida	Calorías
Pasta cocida	¼ taza	205
Verduras	libre	
Pollo cocido	30 gr	
Piña	1 taza	
Agua potable	libre	

Medio sandwich de jamón y panela

Alimento	Medida	Calorías
Pan integral	1 rebanada	194
Queso	½ rebanada	
Jamón	½ rebanada	
Verdura cruda	libre	
Mostaza	libre	
Melón	1 taza	
Agua potable	libre	

Pan-pizza

Alimento	Medida	Calorías
Bolillo sin migajón	1/3 pieza (20 gr)	190
Queso Chihuahua	15 gr	
Salsa de tomate	libre	
Pepino	libre	
Naranja	2 piezas	
Agua potable	libre	

Tostada de tinga de pollo

Alimento	Medida	Calorías
Tinga de pollo	30 gr de pollo	185
Tostada horneada	2 piezas	
Verdura cruda	libre	
Salsa fresca	libre	
Naranja	2 piezas	
Agua potable	libre	

Yogurt con cereal y fresas

Alimento	Medida	Calorías
Yogurt descremado	½ taza	177
Cereal de maíz sin azúcar	½ taza	
Fresas	1 taza	
Agua potable	libre	

Crepas dulces

Alimento	Medida	Calorías
Crepas	2 piezas (30 gr.)	177
Yogurt descremado	1/2 taza	
Plátano	1/2 pieza	
Agua potable	Libre	